

令和3年度 生活健康科 授業時間割

2021年11月1日

*一部、授業の入れ替え等、変更することがあります。

午前（10:00～12:00）					午後（1:00～3:00）							
月	日	曜日	内容	講師	①ユリ組	講師	②スマレ組	講師	③サクラ組	講師	④バラ組	講師
04	19	月	生活健康科ガイダンス	大出 英子	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
04	26	月	(講)リフレッシュ体操について	篠原 智子	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
05	03	月	祝日休講									
05	10	月	(講)気功体操について	石川 晶子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
05	17	月	(講)情報の取り扱いと注意(加えてサツマイモの植付け)	大出 英子	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
05	24	月	(講)漢方医学について	白 光霞	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
05	31	月	(講)リズムストレッチについて	堀内 美佐子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
06	07	月	(見)「食と農の博物館」見学	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
06	14	月	(講)身近な薬草木とつきあい方	邑田 裕子	(実)転び方教室	田中	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
06	21	月	(講)プリンセスミチコプロジェクトについて	穂坂 賢	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)転び方教室	田中	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
06	28	月	(講)口腔ケアの効果について	橋長 千鶴	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)転び方教室	田中	(実)リフレッシュ体操	篠原
07	05	月	(講)看護学から見る人間の生活と健康2	森田 夏実	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)転び方教室	田中
07	12	月	(講)真夏の薬膳	照屋 里美	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
07	19	月	休講									
08	02	月	(実)夏休み実習 (①篠原②石川③堀内④白)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	休講		休講		休講		休講	
08	30	月	(実)夏休み実習 (①白②篠原③石川④堀内)	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	休講		休講		休講		休講	
09	13	月	(講)キノコと健康	江口 文陽	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
09	20	月	祝日休講									
09	27	月	(講)魚のはなし	今木 明	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川

令和3年度 生活健康科 授業時間割

2021年11月1日

*一部、授業の入れ替え等、変更することがあります。

午前（10:00～12:00）					午後（1:00～3:00）							
月	日	曜日	内容	講師	①ユリ組	講師	②スマレ組	講師	③サクラ組	講師	④バラ組	講師
10	04	月	(講)野菜や果物の鮮度保持について	乗越 亮	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
10	11	月	休講									
10	18	月	(講)香りの効用・効果	藤森 嶺	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
10	25	月	(講)フレイル予防の食事摂取	上原 道康	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
11	01	月	収穫祭振替え休講									
11	08	月	(講)キッチンでできる野菜栽培	柳川 武夫	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
11	15	月	生活健康科祭 笑い与健康	春風亭 昇り 篠原 智子 石川 晶子 白 光霞	生活健康科祭		生活健康科祭		生活健康科祭		生活健康科祭	
11	22	月	(講)野菜の色には意味がある		(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
11	29	月	(実)季節行事と植物(クリスマス飾り作り)	大出 英子	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
12	06	月	(講)たまごの話		(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
12	13	月	(講)暮らしに役立つアロマセラピー	堀内 美佐子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
12	20	月	(実)季節行事と植物(正月飾り作り)	大出 英子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
01	10	月	祝日休講									
01	17	月	(講)昆布について		(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
01	24	月	(講)ロコモティブシンドロームと食生活	上原 万里子	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原
01	31	月	(講)古くて新しい缶詰の話		(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
02	07	月	(講)トンガの食生活診断～日本人への教訓～	杉原 たまえ	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白
02	14	月	(講)クラブ発表会振替休講									
02	21	月	(講)認知症を防ぐ食		(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内
02	28	月	(講)自在に動けるからだのつくり方	勝亦 陽一	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川	(実)リズムストレッチ	堀内

令和3年度 生活健康科 授業時間割

2021年11月1日

*一部、授業の入れ替え等、変更することがあります。

午前（10:00～12:00）					午後（1:00～3:00）							
月	日	曜日	内容	講師	①ユリ組	講師	②スマレ組	講師	③サクラ組	講師	④バラ組	講師
03	07	月	(講)生活健康科年間まとめ	篠原 智子 石川 晶子 白 光霞 堀内 美佐子	(実)リズムストレッチ	堀内	(実)養生ヨーガ	白	(実)リフレッシュ体操	篠原	(実)気功体操	石川
03	17	木			修了式		修了式		修了式		修了式	